
¿Beber refrescos durante las comidas?

18, septiembre

Hace unos días cuando estaba en la caja comprando en un supermercado, se me planteó esta duda. La escena que presencié fue el detonante que me la provocó: ¿Beber refrescos durante las comidas?

El carrito que llevaba delante era transportado por una madre, a la que acompañaba lo que parecía ser su marido y su hijo de unos 10 años. En el interior del carro llevaba varios alimentos que no llamaron especialmente mi atención. Pero junto a ellos empezó a sacar muchas botellas de dos litros de un **refresco de cola** de marca blanca. Mi primera impresión fue que iba a celebrar algún cumpleaños o fiesta y todo me pareció normal. Sin embargo por las demás cosas que llevaba en el carro esta posibilidad se me antojó difícil.



Ante esta situación solo me quedaba una posibilidad: el hijo (quizá también los padres) **durante las comidas beben refrescos**. Puede parecer una cosa normal a primera vista, pero es una de las mayores *barbaridades nutricionales* que podemos inculcar a nuestros hijos. **El valor nutritivo de los refrescos es nulo**, no podemos tomarlos a diario. Se pueden reservar para días puntuales, festivos, etc. La causa es porque además de aromas y colorantes, **suprincipal componente es el azúcar**. Un azúcar simple sin aporte ninguno de vitaminas o minerales, un aporte extra y en gran cantidad de hidratos de carbono simples (sacarosa) que hará que nuestro páncreas tenga un trabajo extra en la producción de insulina. Grandes picos de glucosa en sangre y un sobre esfuerzo metabólico, que de forma continuada durante años nos precipitará a la **aparición precoz de diabetes**.



Si os parece un poco extremo hablar del riesgo de aparición de diabetes, desde el principio lo que si está claro es que vamos a engordar más por ese exceso de azúcar. Se va derecho a las reservas de **tejido adiposo**, a crear grasa en nuestro cuerpo.

Otro riesgo aumentado con el consumo excesivo de refrescos es la aparición de **caries**. Los dientes se impregnan del azúcar y aumentan las fermentaciones ácidas en la boca, el esmalte se va dañando y comienzan a aparecer las lesiones en el diente.



Todo este cúmulo de pensamientos se me amontonaron en la cabeza mientras observaba el carro delante de mí: Diabetes, Obesidad, Caries. Qué problemas tan cotidianos hoy en día, por desgracia. La educación nutricional es difícil que se transmita a muchas personas, pero tiene una gran importancia para nuestra salud futura. La publicidad y la sociedad de consumo nos suelen conducir por caminos distintos a los más saludables. Aportemos nuestro granito de arena para que esto no sea así

Comentarios